



ANALISIS DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP IDE BUNUH DIRI PADA REMAJA

SOCIAL SUPPORT ANALYSIS OF SUICIDAL IDEATION IN ADOLESCENTS

Siti Nurul Amiroh¹, Wazna Layalia Alyan², Rama Wijaya Abdul Rozak³

Universitas Bhakti Kencana¹, Universitas Bhakti Kencana², Universitas Pendidikan Indonesia³

Email: 221fs02001@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini menggambarkan fenomena yang khawatir mengenai pemikiran bunuh diri di kalangan remaja, khususnya mahasiswa, yang semakin meningkat. Masalah ini menimbulkan tantangan serius terhadap kesejahteraan mental dan kesehatan masyarakat. Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki pemikiran bunuh diri pada remaja, dengan fokus pada pengaruh kurangnya dukungan sosial sebagai faktor kontributor terhadap pemikiran tersebut. Sebanyak 101 responden berusia 18-24 tahun terlibat dalam penelitian ini dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif dan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami pemikiran bunuh diri, dengan keyakinan tinggi terhadap peran dukungan keluarga dalam mengurangi risiko pemikiran tersebut. Kompleksitas hubungan sosial, termasuk kurangnya dukungan dari teman dan dampak kehilangan pasangan, juga memainkan peran penting dalam pemikiran bunuh diri di kalangan remaja. Penelitian ini memberikan landasan untuk pemahaman mendalam terkait faktor-faktor yang mempengaruhi pemikiran bunuh diri dan mendorong upaya pencegahan yang lebih efektif di masa depan. Penelitian ini memberikan landasan pemahaman terkait faktor-faktor yang mempengaruhi pemikiran bunuh diri di kalangan remaja, memberikan kontribusi signifikan dalam upaya pencegahan di masa depan. Implikasi dari temuan penelitian ini dapat membantu merancang strategi pencegahan yang lebih efektif, dengan penekanan khusus pada peningkatan dukungan sosial, guna mengurangi prevalensi pemikiran bunuh diri dan meningkatkan kesejahteraan mental remaja secara keseluruhan.

Kata Kunci: Dukungan sosial, Ide bunuh diri, Remaja

ABSTRACT

This research delineates the worrisome phenomenon of suicidal ideation among adolescents, particularly students, which is on the rise. This issue poses serious challenges to mental well-being and public health. The objective of this study is to investigate suicidal ideation among adolescents, focusing on the impact of insufficient social support as a contributing factor. A total of 101 respondents aged 18-24 participated in the study, utilizing qualitative descriptive methods and questionnaires as data collection instruments. The results indicate that a significant portion of respondents experiences suicidal ideation, with a high belief in the role of family support in reducing the risk of such thoughts. The complexity of social relationships, including a lack of support from friends and the repercussions of losing a partner, also plays a crucial role in suicidal ideation among adolescents. This research provides a foundation for an in-depth understanding of the factors influencing suicidal ideation and encourages more effective prevention efforts in the future. It contributes significantly to prevention by informing strategies with a specific emphasis on enhancing social support to reduce the prevalence of suicidal ideation and improve the overall mental well-being of adolescents.

Keywords: Social Support, Suicidal Ideation, Adolescents

PENDAHULUAN

Fenomena mengkhawatirkan terjadi dikalangan remaja, khususnya mahasiswa. Banyak dari mereka mengalami keinginan untuk mengakhiri hidup. (Fitri, A. 2023). Menurut WHO (2019) sekitar 800.000 orang

meninggal akibat bunuh diri setiap tahun di seluruh dunia, dan angka ini lebih tinggi pada usia muda. Di Asia Tenggara, tingkat bunuh diri tertinggi tercatat di Thailand (12,9 per 100.000 populasi), diikuti oleh Singapura (7,9), Vietnam (7,0), Malaysia (6,2),



Indonesia (3,7), dan Filipina (3,7). (Pajarsari & Wiliani, 2020). Data dari Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI (Polri) menunjukkan bahwa terdapat 971 kasus bunuh diri tercatat dari bulan Januari hingga Oktober 2023 di Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa masalah ini perlu mendapatkan perhatian serius dikarenakan banyaknya kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa. (Wusqa, N. 2022). Fenomena di lapangan banyak individu yang merasa ingin mengakhiri hidupnya. Hal ini mulai menjadi sebuah tren atau pemicu bagi orang lain yang kemudian merasa ter dorong untuk melakukan hal serupa, sementara dukungan sosial juga terbukti berpengaruh terhadap ide tersebut. (Atmojo Bayu, 2022)

Dukungan sosial dapat diperoleh dari lingkungan keluarga, teman, dan lainnya. Pada fase remaja merupakan fase pencarian identitas yang melibatkan interaksi secara sosial dan hubungan sosial dengan orang lain. (Lalenoh, G. A., et., al. 2021). Dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa remaja di usia 18-24 tahun mengarah kepada pemikiran atau ide bunuh diri dengan tingkat yang tinggi, seperti menurut penelitian (Yeni, F. 2019) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial keluarga mempunyai hubungan signifikan terhadap kesehatan mental remaja, apalagi remaja Indonesia memiliki kemungkinan 6 kali lebih besar pada masalah kesehatan mental dibandingkan orang tua yang berusia 45 tahun ke atas. Dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap ide bunuh diri pada remaja, remaja yang mendapatkan dukungan sosial rendah memiliki risiko melakukan bunuh diri. (Khairunnisa, K. 2018).

Diketahui bahwa sebagian besar regulasi emosi sangat berpengaruh tinggi untuk menghindari kemungkinan bunuh diri, khususnya menggunakan strategi kognitif

preaprasial regulasi emosi. (Putra, D. E., et., al 2023). Dalam hal ini merujuk pada kemampuan untuk mengenali emosi apa yang dimiliki oleh individu, kapan individu memiliki atau memunculkan emosi, serta bagaimana individu mengekspresikan emosi tersebut. (Adinda & Prastuti, 2021). Penelitian ini juga menyebutkan sebagian respondennya memiliki ide bunuh diri dalam kategori sedang, individu tersebut kurang memiliki self-esteem support dan belonging support, sehingga akan menjadi berat apabila mereka tidak menceritakan dan berbagi perasaan yang mereka alami kepada orang lain.

Pemahaman mendalam terkait masalah bunuh diri dikalangan remaja menyoroti beberapa kesenjangan signifikan yang perlu diisi. Pertama, terdapat kekurangan dalam pemahaman faktor-faktor yang mempengaruhi pemikiran bunuh diri pada remaja, termasuk tekanan akademik, konflik interpersonal, dan masalah kesejahteraan mental. (Astuti, Y. D. 2019). Selanjutnya, keterbatasan pengetahuan mengenai peran dukungan sosial sebagai pelindung potensial terhadap ide bunuh diri menciptakan kesenjangan dalam upaya pencegahan. (Mariyati, P. 2023). Maka dari itu tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki adanya ide bunuh diri pada remaja dan memahami apakah kurangnya dukungan sosial dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap pemikiran tersebut.

TINJAUAN PUSTAKA

Teori bunuh diri

Bunuh diri merupakan fenomena yang menyebabkan tingginya angka kematian dan menimpa berbagai kelompok usia. (Rachmadhani, M. P. (2020) Tindakan bunuh diri dari anggota masyarakat seringkali menjadi peristiwa yang mencolok atau luar biasa, dapat menimbulkan kehebohan, dan



bagi beberapa orang, bisa menimbulkan rasa takut atau ketidaknyamanan ketika ada seseorang di sekitar mereka yang melakukan bunuh diri. (Fasak, A., & Sulastri, A. 2023) Orang yang terlibat dalam perilaku bunuh diri umumnya telah merencanakan tindakan tersebut sebelumnya. Ide bunuh diri merujuk pada pemikiran khusus yang dimiliki oleh individu untuk mengakhiri hidupnya, yang muncul dari berbagai pemikiran mengenai kematian (Gonçalves et al., 2014 dalam Pratiwi, A. D. 2020).

Reynolds (1991) mengungkapkan bahwa ide bunuh diri mencakup pikiran dan kognisi yang terkait dengan perilaku bunuh diri, serta keinginan untuk melakukan tindakan tersebut. Pemahaman ini dapat dianggap sebagai penanda utama untuk risiko bunuh diri yang lebih serius. (Harahap, D. R., 2021) Secara serupa, McClure (2012) mendefinisikan ide bunuh diri sebagai pemikiran yang terlibat dalam perilaku terkait bunuh diri (Suherman, A. P, 2019). Perlu dicatat bahwa ide bunuh diri memiliki perbedaan dengan perilaku bunuh diri dan kematian karena bunuh diri. Sifatnya yang menyakitkan dan kompleks, baik secara internal maupun eksternal, menjadikan ide bunuh diri sebagai indikator patologi atau krisis pribadi yang terkait dengan risiko kematian karena bunuh diri (Priyata A , 2020)

Menurut (Reynolds 1991 dalam Harahap, D. R. 2021), ide bunuh diri terdiri dari dua aspek utama:

a. Rencana dan Keinginan Khusus (*Specific Plan and Wishes*)

Aspek ini mencakup individu yang memiliki pemikiran untuk melakukan bunuh diri. Dimulai dari pemikiran umum tentang kematian dan harapan untuk mati, perasaan ini berkembang dari yang ringan hingga serius,

termasuk adanya rencana spesifik untuk melaksanakan tindakan bunuh diri.

b. Tanggapan dan Aspek Terhadap Orang Lain (*Response and Aspect of Others*)

Aspek ini berkaitan dengan bagaimana orang lain merespons atau mempersepsikan harga diri seseorang setelah kematian. Pikiran tentang bagaimana orang lain akan merespons tindakan bunuh diri, serta motif bunuh diri sebagai bentuk balas dendam, termasuk dalam dimensi ini.

Menurut Foley (dalam Konsoli, 2013) penyebab transisi dari ide bunuh diri hingga pelaksanaannya paling dipengaruhi oleh keadaan depresi (Azhari, J. F., 2020).

Dukungan sosial dengan ide bunuh diri

Ketidakmampuan mendapatkan dukungan sosial dan peran bermakna dalam lingkungan sekitarnya merupakan faktor lain yang dapat meningkatkan kecenderungan seseorang untuk melakukan bunuh diri (Trimawardani, R. T. 2021). Ketika seseorang menghadapi masalah berat dan merasa terisolasi, tanpa perhatian dari orang lain, serta merasa enggan mencari perhatian karena merasa rendah diri dan tidak berharga, kemungkinan untuk melibatkan diri dalam tindakan bunuh diri dapat menjadi lebih nyata (Pramesti, M. A. M. 2019). Sebaliknya, adanya hubungan yang positif dan berkualitas dalam lingkungan keluarga atau perkawinan dapat berperan besar dalam mencegah tindakan bunuh diri (Rantung, G. M. V., 2021).

Adanya korelasi negatif antara dukungan sosial dari keluarga dan ide bunuh diri telah terungkap dalam berbagai penelitian, salah satunya dalam penelitian Salsabila (2019) yang didalamnya menyatakan bahwa dukungan sosial dari



keluarga memiliki peran penting dalam mencegah ide bunuh diri atau percobaan bunuh diri, dan penelitian ini mencakup berbagai kelompok seperti pemuda Asia, mahasiswa pada umumnya, serta mahasiswa Afrika-Amerika. Adanya korelasi negatif antara tingkat dukungan sosial keluarga dan risiko ide bunuh diri menunjukkan bahwa upaya untuk meningkatkan dukungan sosial dari keluarga dapat menjadi strategi yang efektif dalam pencegahan bunuh diri di kalangan populasi tersebut. Pada individu yang merasa keluarganya tidak mendukung lebih mungkin mengalami ide bunuh diri.

Dukungan sosial memiliki asal dari keluarga, teman, dan significant others, dan ketiganya turut berperan dalam kemunculan pemikiran bunuh diri, terutama saat remaja mengalami kekurangan dukungan. Asal dukungan sosial ini diuraikan sebagai berikut (Salsabilla & Panjaitan, 2019):

1. Dukungan Keluarga: Keluarga memegang peran kunci sebagai sumber dukungan utama sebelum dukungan dari teman dan *significant others*. Ini menunjukkan bahwa keluarga menjadi sumber dukungan sosial yang diterima pertama kali oleh remaja, menciptakan hubungan yang berlangsung lama dan memberikan dukungan yang berkelanjutan kepada remaja. Kekurangan dukungan sosial dari keluarga dapat meningkatkan kemungkinan munculnya pemikiran bunuh diri, terutama saat remaja menghadapi situasi stres.
2. Dukungan Teman: Dukungan sosial dari teman dapat mempengaruhi kemunculan pemikiran bunuh diri, terutama karena remaja sedang menjalani masa pengembangan identitas melalui pertemanan dan pencarian kelompok sebaya. Kurangnya dukungan atau penolakan dari teman dapat menjadi pemicu pemikiran bunuh diri pada remaja.

Selain itu, stres yang berlanjut akibat kurangnya dukungan sosial dari teman juga dapat memicu pemikiran bunuh diri.

3. Dukungan *Significant Others*: Dukungan sosial dari *significant others* juga dapat mencetuskan pemikiran bunuh diri karena kurangnya dukungan dari pihak tersebut. *Significant others* memainkan peran penting dalam memantau kondisi mental atau kesejahteraan psikologis remaja.

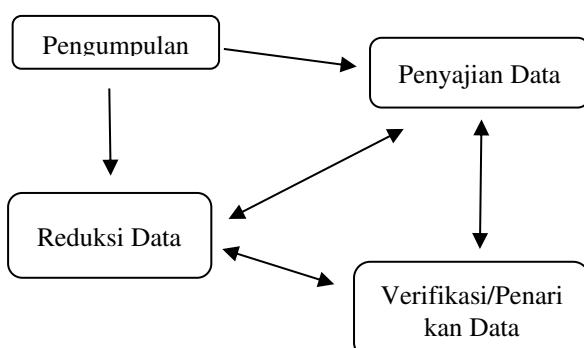
Dalam perbandingan antara dukungan sosial dari teman, rendahnya dukungan sosial yang berasal dari keluarga juga memperlihatkan risiko yang lebih tinggi terhadap perilaku bunuh diri (Goncalves et al., 2014 dalam Ainunnida, K. A. (2022).

METODE

Penelitian ini menerapkan metode *kualitatif deskriptif* yang mengacu pada kerangka kerja yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman pada tahun 1994. Menurut konsep Miles dan Huberman, penelitian ini melibatkan empat tahap utama, yakni: 1) Pengumpulan Data; 2) Reduksi Data; 3) Penyajian Data; dan 4) *Verifikasi/Penarikan Kesimpulan*. Variabel penelitian yang akan diteliti yaitu ide bunuh diri dan dukungan sosial. Selama pelaksanaan tahapan-tahapan tersebut, penekanan diberikan pada penggunaan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data untuk mengeksplorasi ide bunuh diri dalam konteks dukungan sosial terhadap remaja. (Setiawan, 2021)



Gambar 1. Desain penelitian Miles & Huberman



Sumber: Miles & Huberman (1994)

Langkah-langkah di atas dilakukan dengan fokus penggunaan kuesioner sebagai alat untuk mengumpulkan data analisis dukungan sosial dengan ide bunuh diri. Dengan kriteria sebagai berikut:

Usia	Jumlah
18	12
19	17
20	33
21	17
22	12
23	4
24	6

Tabel 1. Kriteria Responden

Penelitian ini melibatkan 114 responden, namun setelah dilakukannya reduksi data yang termasuk kedalam kriteria kebutuhan penelitian ini ada 101 responden, dengan rentang waktu 16-19 Desember 2023. Kuesioner dibagikan melalui *whatsapp* dan *instagram* kemudian diisi secara online melalui google formulir dengan kriteria tertentu yaitu berusia 18-24 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah penulis menyebarkan kuesioner yang telah diisi oleh 101 *responden*, jawaban *responden* berdasarkan kriteria adalah sebagai berikut:

Hasil di disini sejalan dengan penelitian sebelumnya dari Christina dalam Wahyuni (2018) menyatakan bahwa wanita lebih rentan mengalami depresi yang dapat menjadi alasan bunuh diri. Terdapat 19 % wanita mempertimbangkan untuk bunuh diri, sedangkan pria 14%. Menurut riset yang dilakukan oleh Christina pada tahun 2017, didapati bahwa perempuan memiliki tingkat kerentanan yang tinggi terhadap masalah psikologis, terutama depresi, yang dapat memicu perilaku bunuh diri. Data dari masyarakat Eropa pada tahun 2015 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental pada perempuan cenderung 20-40 persen lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Tingginya persentase ini memberikan pemahaman mengapa banyak perempuan cenderung merasa untuk melakukan tindakan bunuh diri. (Anita, D. C., 2020).

Selain itu, terkait dengan jumlah partisipan perempuan yang lebih banyak dalam penelitian ini. Dalam penelitian Grima dan rekan-rekannya menunjukkan bahwa perempuan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi mengalami depresi dibandingkan dengan laki-laki. Faktor ini dapat dijelaskan oleh perbedaan struktur fisik antara laki-laki dan perempuan setelah memasuki masa pubertas, di mana perempuan mengalami perubahan hormonal yang dapat menjadi pemicu terjadinya depresi (Livana, P. H., 2018).

**Tabel 1. Jumlah Responden Yang Memiliki Ide Bunuh Diri**

No	Jenis Kelamin	Pernah	Tidak Pernah
1	LAKI-LAKI	20	8
2	PEREMPUAN	48	25
	Total	68	33

Tabel 2 menyajikan tabulasi data terkait kategori rencana dan keinginan khusus bunuh diri. Dari pertanyaan pertama, sebanyak 67,3% responden pernah memiliki ide untuk mengakhiri hidup, mencerminkan tingginya tingkat pemikiran serius terkait bunuh diri. Selanjutnya, hasil pertanyaan kedua menunjukkan bahwa 81,1% responden pernah menyakiti atau melukai diri sendiri, mencerminkan dampak yang mendalam terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Terakhir, pertanyaan ketiga mengungkapkan bahwa 63,3% responden pernah mencari informasi tentang bunuh diri, menyoroti kebutuhan untuk pendekatan pencegahan dan dukungan kesehatan mental yang lebih luas.

Temuan ini mengindikasikan perlunya perhatian dan langkah-langkah konkret dalam penanganan krisis kesejahteraan mental (Putri.M 2022). Terdapat penelitian terhadap remaja dan ditemukan berbagai kendala yang dihadapi oleh remaja, termasuk permasalahan dalam lingkup pertemanan, perasaan kegagalan dalam mencapai tujuan, tantangan terkait perencanaan karir, dan sejumlah masalah lainnya. Dari serangkaian masalah tersebut, terjadi dampak yang mendorong untuk melakukan perilaku self harm, yaitu tindakan menyakiti diri sendiri. (Azizah, 2022)

Tabel 2. Tabulasi Data Kategori Rencana dan Keinginan Khusus Bunuh diri

NO	PERTANYAAN	KATEGORI	F	%
1.	Apakah anda pernah memiliki ide/ terbesit dipikiran ingin mengakhiri hidup?	a. Pernah	68	67,3%
		b. Tidak Pernah	33	2,6%
2.	Apakah anda pernah menyakiti/melukai diri sendiri ?	a. Pernah	82	81,1%
		b. Tidak Pernah	19	18,8%
3.	Apakah anda pernah mencari informasi mengenai bunuh diri ?	a. Pernah	64	63,3%
		b. Tidak Pernah	37	36,6%

Dari temuan penelitian ini, terlihat bahwa sebanyak 75,5% responden memiliki keinginan bahwa kematian mereka dapat mempengaruhi kehidupan orang lain. Hal ini menarik perhatian terkait dengan keterlibatan emosional dan sosial yang kompleks dalam pemikiran mereka terhadap bunuh diri. Secara bersamaan, 72,2% responden menyatakan bahwa kematianya akan menimbulkan rasa

penyesalan di diri orang lain, menciptakan gambaran tentang dampak emosional yang dapat terjadi di lingkungan sosial mereka. Temuan ini menyoroti pentingnya mendekati isu bunuh diri dengan pendekatan yang lebih holistik, yang juga mempertimbangkan aspek hubungan sosial dan kesejahteraan emosional yang mungkin terlibat. (Karimah, 2022).

**Tabel 3. Tabulasi Data Kategori Persepsi Diri Terhadap Sikap Orang Lain**

NO	PERTANYAAN	KATEGORI	F	%
1.	Apakah anda berpikir bahwa kematian anda dapat berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari orang yang berada disekitar anda?	a. Ya	76	75,2%
		b. Tidak	25	24,7%
2.	Apakah anda pernah berpikir bahwa dengan bunuh diri orang disekitar anda akan merasa menyesal?	a. Ya	73	72,2%
		b. Tidak	28	27,7%

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa persepsi terhadap dukungan keluarga memiliki dampak signifikan terhadap munculnya ide bunuh diri. Sebanyak 81,1% responden meyakini bahwa dukungan keluarga dapat mengurangi risiko pemikiran bunuh diri. Sebaliknya, terdapat 78,2% responden yang merasa kurang mendapatkan dukungan dari keluarga, dan sekitar 76,2% di antaranya menyatakan bahwa kurangnya dukungan keluarga dapat memicu munculnya ide bunuh diri.

Temuan ini memperlihatkan pentingnya peran keluarga dalam mendukung kesejahteraan mental dan menegaskan perlunya upaya untuk memperkuat dan memahami dinamika

hubungan keluarga guna mengurangi risiko bunuh diri di kalangan responden (Rahim, A , 2023). Kurangnya dukungan keluarga dapat menciptakan isolasi emosional dan keputusasaan, menjadi faktor pemicu yang signifikan bagi timbulnya pemikiran untuk melakukan tindakan bunuh diri. Pentingnya dukungan keluarga dalam mencegah ide bunuh diri menekankan perlunya peran keluarga sebagai sumber dukungan emosional yang positif. Melibatkan keluarga dalam upaya mendukung individu yang mengalami kesulitan mental dapat menjadi langkah penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung dan mencegah risiko bunuh diri (Zuhra, 2022).

Tabel 4. Tabulasi Data Kategori Dukungan Keluarga

NO	PERTANYAAN	KATEGORI	F	%
1.	Apakah anda merasa bahwa keluarga kurang memberi dukungan terhadap anda?	a. Ya	79	78,2%
		b. Tidak	22	21,7%
2.	Apakah keluarga anda mampu memahami perasaan anda?	a. Ya	65	64,3%
		b. Tidak	36	35,6%
3.	Apakah kurangnya dukungan keluarga dapat membuat seseorang memiliki ide untuk bunuh diri ?	a. Ya	77	76,2%
		b. Tidak	24	23,7%
4.	Apakah dengan dukungan keluarga dapat mengurangi munculnya ide bunuh diri	a. Ya	82	81,1%
		b. Tidak	19	18,8%



Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar *responden*, yakni 87,1%, merasa kurang mendapatkan dukungan dari teman-teman mereka. Meskipun sebanyak 64,3% *responden* meyakini bahwa dukungan dari teman dapat mengurangi kemungkinan munculnya ide bunuh diri, namun paradoksalnya, sekitar 79,2% *responden* memilih untuk menghindari

berkumpul dengan teman ketika merasa tidak baik-baik saja. Temuan ini menyoroti kompleksitas hubungan sosial dalam konteks kesejahteraan mental, di mana dukungan teman diakui sebagai penting, namun beberapa responden mungkin merasa kesulitan dalam mengakses atau mengartikulasikan kebutuhan dukungan tersebut (Khotima, 2023).

Table 5. Tabulasi Data Dukungan Teman

NO	PERTANYAAN	KATEGORI	F	%
1.	Apakah anda merasa kurang memiliki dukungan dari teman?	a. Ya	88	87,1%
		b. Tidak	13	12,8%
2.	Menurut anda apakah dukungan dari teman dapat mengurangi adanya ide bunuh diri?	a. Ya	65	64,3%
		b. Tidak	36	35,6%
3.	Apakah anda menghindari berkumpul dengan teman ketika merasa tidak baik-baik saja?	a. Ya	80	79,2%
		b. Tidak	21	20,7%

Penelitian ini menemukan bahwa sebanyak 56,4% *responden* meyakini bahwa dukungan dari pasangan dapat memberikan dampak positif untuk terus hidup. Sejalan dengan temuan tersebut, ada juga sebanyak 67,3% *responden* yang merasa bahwa kehilangan pasangan dapat berdampak pada munculnya ide bunuh diri seseorang. Hubungan antara dukungan dari pasangan dan risiko kehilangan pasangan menunjukkan bahwa dinamika hubungan ini memiliki peran

yang sangat penting dalam kesejahteraan mental individu. Temuan ini menegaskan pentingnya pengelolaan dan penguatan hubungan pasangan sebagai faktor yang dapat mempengaruhi secara signifikan pemikiran dan perilaku terkait bunuh diri (Dhoyfan, 2019). Secara keseluruhan, ditemukan bahwa adanya kompleksitas interaksi antara faktor-faktor keluarga, sosial, dan emosional menjadi pemicu munculnya pemikiran bunuh diri.

Tabel 1.6 Tabulasi Data Dukungan *Significant Others*

NO	PERTANYAAN	KATEGORI	F	%
1.	Menurut Anda, apakah dukungan dari pasangan dapat memberikan dampak untuk terus hidup?	a. Ya	57	56,4%
		b. Tidak	44	43,5%
2.	Menurut anda apakah dampak dari kehilangan pasangan mampu membuat seseorang memiliki ide bunuh diri ?	a. Ya	68	67,3%
		b. Tidak	33	32,6%



Penelitian Mounty (dalam Putri, M.A. 2022) menemukan bahwa pola asuh orang tua berperan penting dalam membentuk perilaku *self-harm* pada anak-anak. Hal ini disebabkan oleh ketergantungan ketahanan anak pada interaksi dengan situasi keluarga. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nock, Prinstein, & Sterba (2010) di Amerika, yang menunjukkan bahwa remaja perempuan yang terlibat dalam perilaku *self-harm* cenderung memiliki persepsi pertemanan yang buruk dan perilaku depresif, menyoroti peran lingkungan sosial, terutama teman sebaya, dalam fenomena ini.

Fenomena bunuh diri di Indonesia semakin menjadi kekhawatiran serius. Meskipun Indonesia menganut budaya kolektivitas, angka kasus bunuh diri di negara ini cukup tinggi. WHO memperkirakan bahwa tanpa perhatian serius dari berbagai pihak, angka bunuh diri di Indonesia pada tahun 2020 dapat mencapai 2,4 persen dari 100.000 jiwa. Beberapa kejadian bunuh diri sudah terjadi di Indonesia, termasuk tindakan seorang pelajar SMP di Jakarta yang meninggal dunia setelah melompat dari lantai empat gedung sekolahnya pada pertengahan Januari lalu, diduga karena mengalami depresi (Febrianti, 2021).

Data dari *Global School-Based Student Health Survey* (2015) di Indonesia, yang dikutip oleh Retno Listyarti, Komisioner Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) Bidang Pendidikan, menunjukkan bahwa remaja perempuan dengan ide bunuh diri mencapai 5,9%, sedangkan remaja pria mencapai 4,3%. Lebih lanjut, data menunjukkan bahwa remaja pria yang melakukan percobaan bunuh diri mencapai 4,4%, sementara remaja perempuan mencapai 3,4% (Wirawan, 2020). Dalam penuturan remaja yang mencoba bunuh diri saat SMP, seorang remaja menyampaikan bahwa stigma kurang iman adalah salah besar, karena orang

seringkali tidak tahu betapa kerasnya perjuangan yang dihadapi oleh seseorang yang berusaha untuk bertahan (Di kutip dari <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-51470180>).

SIMPULAN

Penelitian ini menyoroti pentingnya pemahaman dan penanganan kasus pemikiran bunuh diri di kalangan remaja. Faktor krusial seperti kurangnya dukungan keluarga memainkan peran signifikan dalam meningkatkan risiko pemikiran bunuh diri. Hasil penelitian menunjukkan kompleksitas interaksi antara faktor-faktor keluarga, sosial, dalam konteks pemikiran bunuh diri. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik dan kolaborasi lintas sektor untuk mencegah pemikiran bunuh diri di kalangan remaja. Pembangunan program intervensi yang lebih efektif dan menciptakan lingkungan yang memahami kebutuhan kesehatan mental remaja menjadi langkah krusial dalam menjaga kesejahteraan mereka. Pentingnya membangun kesadaran akan isu kesehatan mental remaja dan memberikan pelatihan kepada orang tua, pendidik, serta tenaga kesehatan untuk mengenali serta merespon tanda-tanda pemikiran bunuh diri menjadi langkah kritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, S. T., & Prastuti, E. (2021). Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial: Sebagai Prediktor Ide Bunuh Diri Mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 135–151. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1520>
- Ainunnida, K. A., & Hartini, N. (2022). Hubungan Antara Kesepian Dengan Ide Bunuh Diri Yang Dimoderasi Oleh Depresi Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai (Relationship Between



- Loneliness and Suicide Ideation Moderated By Depression in Adolescents With Parental Divorce). *Berajah Journal*, 2(3), 647–660. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.142>
- Anita, D. C., & Husada, I. S. (2020). Depresi pada Pasien Hemodialisa Perempuan Lebih Tinggi. *Proceeding of The URECOL*, 2, 277–288.
- Astuti, Y. D. (2019). Kesepian dan ide bunuh diri di kalangan tenaga kerja Indonesia. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(1), 35–58. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss1.art4>
- Atmojo, B. S. R., & Octavia, W. (2022). Pengabdian Kepada Masyarakat Pendidikan Kesehatan Tentang Dukungan Keluarga Terhadap Pasien Odgj Resiko Bunuh Diri Di Desa Bapangsari, Kecamatan Bagelen, Kabupaten Purworejo. *Perawat Mengabdi*, 1(1), 14-19.
- Azhari, J. F. (2020). Dampak Stigma Dari Rekaman Suara Hannah Baker Dalam TV Series 13 Reasons Why (Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia).
- Azizah, N., & Yasin, A. A. (2022). Efektifitas Pendekatan Konseling Behavioral pada Perilaku Self Harm di MANU Putri Buntet Pesantren. *JIECO: Journal of Islamic Education Counseling*, 2(1), 1-7.
- Dhoyfan, M. A. (2019). Perancangan Iklan Layanan Masyarakat Tentang Pencegahan Bunuh Diri Akibat Depresi Pada Usia Dewasa Awal Melalui Media Audio Visual.
- Efian, E., Machmud, R., Mahathir, M., Neherta, M., Putri, R. B., & Yeni, F. (2019). Perbedaan Resiko Gangguan Psikososial pada Remaja Positive Smartphone Addiction dan Negative Addiction di SMA Kota Sungai Penuh Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 575. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i3.728>
- Fasak, A., & Sulastri, A. (2022). Mengapa semakin banyak remaja Indonesia bunuh diri?Sebuah telaah literatur. *Seminar Nasional Psikologi*, 2022(November), 393–403.
- Febrianti, D., & Husniawati, N. (2021). Hubungan Tingkat Depresi dan Faktor Resiko Ide Bunuh Diri pada Remaja SMPN. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1),
- Fitri, A. (2023). Program Preventif Bunuh Diri Untuk Mengurangi Ide Dan Percobaan Bunuh Diri Pada Mahasiswa. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 12–22. <https://doi.org/>
- Harahap, D. R. (2021). Pengaruh perceived burdensomeness, thwarted belongingness, and religiusitas terhadap ideasi bunuh diri pada lansia (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Karimah, K. (2021). Kesepian dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 367. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5978>
- Khairunnisa, K. (2018). Pengaruh dukungan sosial dan hopelessness terhadap ide bunuh diri (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Khotima, N. A., & Syihabuddin, S. (2023). Korelasi Keinginan Bunuh Diri dengan Hierarki Kebutuhan Maslow dalam Film “Kembang Api” Karya Herwin Novianto. *IdeBahasa*, 5(2), 228-240.



- Lalenoh, G. A., Zega, I. B. P., Yuni, I. F., Florensa, M. V. A., & Ningsih, M. T. A. S. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa [the Relationship Between Stress Levels and Suicide Ideation in College Students]. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 9(1), 89. <https://doi.org/10.19166/nc.v9i1.3466>
- Livana, P. H., Susanti, Y., Darwati, L. E., & Anggraeni, R. (2018). Gambaran tingkat depresi lansia. *NURSCOPE J. Keperawatan Dan Pemikir. Ilm*, 4(4), 80-93.
- Mariyati, P., & Dwiaستuti, R. (2023). Gambaran Dinamika Psikologis Mahasiswa yang Memiliki Ide Bunuh Diri. *Jurnal Penelitian Ilmu Kesehatan (Jurnal Pikes)*, 4(2), 39-48.
- Pajarsari, S. U., & Wilani, N. M. A. (2020). Dukungan Sosial terhadap Kemunculan Ide Bunuh Diri pada Remaja. *Widya Caraka : Journal of Psychology and Humanities*, 1(1), 34–40.1699.
- Pramesti, M. A. M. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Rantau Semester Tujuh Fakultas Psikologi Universitas Airlangga (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Pratiwi, A. D. (2020). Pengaruh keputusasaan terhadap ide bunuh diri dengan dukungan sosial sebagai variabel moderator pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Priyata, A., Waluyanto, H. D., & Zacky, A. (2022). Perancangan Buku Ilustrasi Anxiety Disorder sebagai Media Edukasi Bagi Usia 19-24 Tahun. *Nirmana*, 20(2), 52–61.
- <https://doi.org/10.9744/nirmana.20.2.52-61>
- Putra, D. E., Nelwati, N., & Fernandes, F. (2023). Hubungan Depresi, Stres Akademik dan Regulasi Emosi dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 689-706.
- Putri, M. A. (2022). Psikoedukasi Bahaya Gangguan Psikologis Non-Suicidal Self Injury (Peningkatan Kesadaran Mengenai Perilaku Menyakiti Diri Sendiri). *Capacitarea: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(01), 33-41.
- Putri, K. F., & Tobing, D. L. (2020). Tingkat Resiliensi dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(01), 1–6. <https://doi.org/10.33221/jiki.v10i01.392>
- Rachmadhani, M. P. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa rantau di Universitas Airlangga Surabaya (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Rahim, A., Abdullah, M. S., Daud, S. R., Othman, R., Rafie, S. K., Ahmad, N. (2023). Conational Drivers of Psychological Well-Being (PWB) and Psychology During Online Distance Learning (ODL): Evidence from Higher Learning Institutions (HLIs) Students in Malaysia. *Journal for Research and Development*, 6, 844–867.
- Rantung, G. M. V., Pangemanan, D. H. C., & Bidjuni, H. (2021). Hubungan Faktor Lingkungan Sosial Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja Di Kabupaten Minahasa Provinsi Sulawesi Utara. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 71.



- https://doi.org/10.35790/jkp.v9i2.3678
3
- Salsabilla, A., & Panjaitan, R. U. (2019). Dukungan Sosial Dan Hubungannya Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 107. https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.1 07-114
- Setiawan, I. (2021). Visualisasi dan Analisis Data Bunuh Diri. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 8(3), 445–456. https://doi.org/10.25126/jtiik.20218333 91
- Suherman, A. P., & Suaidy, S. E. I. (2019). Ide Bunuh Diri Pada Remaja; Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi.
- Yeni, F. Rahmawati, M (2019). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kesehatan jiwa remaja di Smpn kota malang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Zuhra, A. R., Mukhtar, D. Y., & Nasution, I. K. (2023). Gambaran Ide Bunuh Diri pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua. *Jurnal Diversita*, 9(2), 152-159.